

## 10월 식단표

| 월                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 화                                                                                                   | 수                                                                                                | 목                                                                                        | 금                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                          | 1                                                                                               |
| <p style="text-align: center;"><b>&lt;원산지&gt;</b></p> <p>쌀:국내산 / 김치류 : 국내산(배추:국내산, 고춧가루:국내산) / 쇠고기:호주산 / 돼지고기:국내산 / 닭고기:국내산, 브라질산 / 오징어:페루산 / 고등어:국내산 / 가자미:미국산 / 코다리:러시아산 / 쇠고기 식육가공품:호주산 / 돼지고기 식육가공품:국내산 / 닭고기 식육가공품:국내산 / 콩:수입산</p> <p style="text-align: center;">※ 식단은 식자재 수급상황에 따라 변경될 수 있습니다.</p> |                                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                          | <p>밥</p> <p>유부된장국</p> <p>마파두부</p> <p>만두탕수&amp;소스</p> <p>멸치고추장볶음</p> <p>청포묵무침</p> <p>김치</p>      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                   | 6                                                                                                | 7                                                                                        | 8                                                                                               |
| 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>밥</p> <p>맑은콩나물국</p> <p>돼지고기장조림</p> <p>두부김치찜</p> <p>양배추다시마쌈&amp;쌈장</p> <p>마카로니콘샐러드</p> <p>깍두기</p> | <p>밥</p> <p>들깨무국</p> <p>닭봉조림</p> <p>잡채어묵찜</p> <p>감자채햄볶음</p> <p>얼무무침</p> <p>김치</p>                | <p>밥</p> <p>얼갈이된장국</p> <p>미트볼조림</p> <p>해물콩나물찜</p> <p>고구마샐러드</p> <p>브로콜리무침</p> <p>김치</p>  | <p>밥</p> <p>맛보기잔치국수</p> <p>카레소스</p> <p>아몬드닭강정</p> <p>땅콩곤약조림</p> <p>모듬피클</p> <p>김치</p>           |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12                                                                                                  | 13                                                                                               | 14                                                                                       | 15                                                                                              |
| 대체공휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>밥</p> <p>다시마무국</p> <p>가자미감자조림</p> <p>김치전</p> <p>맛살잡채</p> <p>콩나물무침</p> <p>김치</p>                  | <p>밥</p> <p>참치김치찌개</p> <p>매운돼지고기찜</p> <p>어묵꼬지&amp;간장소스</p> <p>깻잎양념</p> <p>미역오이초무침</p> <p>깍두기</p> | <p>밥</p> <p>순두부국</p> <p>코다리무조림</p> <p>숫불바베큐바</p> <p>호박볶음</p> <p>숙주나물</p> <p>김치</p>       | <p>나물비빔밥</p> <p>두부된장국</p> <p>약고추장</p> <p>계란후라이</p> <p>감자튀김</p> <p>얼무물김치</p>                     |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 19                                                                                                  | 20                                                                                               | 21                                                                                       | 22                                                                                              |
| <p>밥</p> <p>감자국</p> <p>훈제오리구이&amp;소스</p> <p>멸치마늘쫄볶음</p> <p>연근조림</p> <p>부추겉절이</p> <p>김치</p>                                                                                                                                                                                                                | <p>밥</p> <p>소고기무국</p> <p>간고등어구이</p> <p>비엔나볶음</p> <p>감자양념조림</p> <p>오이깍두기</p> <p>김치</p>               | <p>밥</p> <p>얼갈이된장국</p> <p>돼지고기고추장주물럭</p> <p>두부조림</p> <p>맛살옥수수전</p> <p>쌈무</p> <p>김치</p>           | <p>밥</p> <p>콩나물국</p> <p>오징어볶음&amp;소면</p> <p>어묵볶음</p> <p>참나물무침</p> <p>무생채</p> <p>김치</p>   | <p>밥</p> <p>계란국</p> <p>짜장소스</p> <p>잡채</p> <p>비빔야채만두</p> <p>마카로니감자샐러드</p> <p>김치</p>              |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26                                                                                                  | 27                                                                                               | 28                                                                                       | 29                                                                                              |
| <p>밥</p> <p>아욱된장국</p> <p>제육볶음</p> <p>도토리묵야채무침</p> <p>햄양배추볶음</p> <p>콩나물파채무침</p> <p>김치</p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>밥</p> <p>부대찌개</p> <p>생선가스</p> <p>옥수수두부계란찜</p> <p>진미채도라지무침</p> <p>모듬야채겉절이</p> <p>깍두기</p>          | <p>밥</p> <p>모듬어묵국</p> <p>닭갈비</p> <p>순대튀김</p> <p>강낭콩조림</p> <p>해초샐러드</p> <p>김치</p>                 | <p>밥</p> <p>들깨미역국</p> <p>고등어김치조림</p> <p>고기완자전</p> <p>실곤약냉채</p> <p>얼갈이배추나물</p> <p>깍두기</p> | <p>밥</p> <p>버섯된장국</p> <p>두부수육보쌈</p> <p>오이,당근&amp;쌈장</p> <p>오징어젓갈무침</p> <p>참나물겉절이</p> <p>깍두기</p> |

○ 업체명 : (사)여성이만드는세상 해피푸드

○ 영양사 : 구 명 숙

3/17